インフルエンザを予防しましょう

❶「インフルエンザ」とは！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。

典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、普通の風邪に比べて、全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

また、脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあり、特に注意が必要です。

インフルエンザにかかったと思ったら、早めに医療機関に受診しましょう。

❷「インフルエンザ」にかからないために！

インフルエンザを予防するには、

- **予防接種を受ける**
- **手洗いとうがいをする**
- **適度な温度、湿度を保つ**
- **栄養と休養を十分にとる**
- **人ごみを避ける**
- **マスクを着用する**

等、以上のことをおすすめします。

県では、「咳エチケット」を推奨しています。

- **熱、咳、くしゃみのある人は、マスクをしましょう。**
- **咳、くしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。**

「心がけ みんなのために 咳エチケット」

❸「インフルエンザ」予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果や、かかっても重症になるのを防ぐ効果が期待できます。また、周囲への感染拡大を抑える効果も期待できます。

なお、予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は5ヶ月間程度とされています。より効率的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の12月上旬までに接種を受けておくことをおすすめします。

新型インフルエンザワクチン接種事業が10月1日からスタートしています。

今年度のインフルエンザワクチンは新型インフルエンザと季節性インフルエンザの混合になっています。

- **三価ワクチン（新型インフルエンザと季節性インフルエンザ（A香港型・B型）の混合ワクチン）をおすすめします。**
- **すべての県民の方が接種可能となっています。**
- **市町村が選定した医療機関が国と契約を結んだ上でワクチンを接種することになっています。**
- **国と契約を結んでいない医療機関で接種し、万が一健康被害が生じた場合は「新型インフルエンザ予防接種による健康被害の救済等に関する特別措置法」による救済を受けることができませんのでご注意ください。**
- **接種費用は、市町村毎に定めているのでお住まいの各市町村にお問合せください。詳しくは HP をご覧ください。**

新型インフルエンザワクチン接種（2010/2011 シーズン）について

http://www.pref.chiba.lg.jp/shippei/kansenshou/influenza/vaccine2010.html

なお、予防接種を受けた後、接種した部位が痛みや熱をもってひどくはれたり、全身のじんましん、繰り返す嘔吐、顔色の悪さ、低血圧、高熱などが現れたら、医師（医療機関）の診療を受けてください。

全国のインフルエンザ発生状況（感染症情報センターホームページ）

http://idsc.nih.go.jp/index-j.html

千葉県のインフルエンザ発生状況（千葉県感染症情報センターホームページ）

http://www.phlchiba-ekigaku.org/

千葉県健康福祉部疾病対策課　TEL 043-223-2665